

Dưới đây là những lưu ý để có thể ôn tập và học bài thi hiệu quả của tác giả Trương Liêm – Giải nhất Sinh học toàn quốc 2001 – Huy chương bạc Olympic Quốc tế Sinh học 2001.

Ôn tập như thế nào?

1. Xác định rõ mục đích của mỗi buổi ôn tập

- Cần xác định rõ bạn sẽ học môn gì trong thời gian bao lâu và sẽ ôn những phần nào?
- Đừng quên tự thưởng cho mình sau mỗi buổi ôn tập.
- Xác định được mục tiêu giúp bạn tiết kiệm thời gian và đi ngay vào việc học.
- Và khi đã chia chương trình học ra thành những phần nhỏ, dễ quản lý và xác định được thời lượng ôn tập và khối lượng công việc rõ ràng → Giúp bạn tự tin và đạt được trạng thái tâm lý tốt nhất cho việc học tập.

2. Vận dụng nhịp điệu tự nhiên của trí nhớ

- Có hai loại trí nhớ:
 - Bộ nhớ ngắn hạn: Dung lượng hạn chế chỉ có thể lưu trữ thông tin tạm thời trong một thời gian ngắn.
 - Bộ nhớ dài hạn: Dung lượng lớn và có thể lưu trữ một cách bền vững.
- Thông tin lưu trữ trong bộ nhớ ngắn hạn cần phải được chuyển giao sang bộ nhớ dài hạn.
- Thực hiện bàn giao dữ liệu bằng cách lặp lại và ôn tập thường xuyên.

3. Thời điểm nào thích hợp cho việc ôn tập?

- Những nghiên cứu cho thấy chúng ta có khả năng vận chuyển thông tin đến bộ nhớ dài hạn một cách hiệu quả nhất là trong vòng 10 phút sau khi tiếp nhận thông tin.
- Vài phút sau khi kết thúc giờ học bạn hãy lập tức ôn tập.
- Thường xuyên hoạch định những buổi ôn tập khác sau 1 ngày, 1 tuần, 1 tháng, 3 tháng và cuối cùng là vài ngày trước khi thi.
- Hãy làm như vậy bạn sẽ tối ưu hóa trí nhớ của mình và sẵn sàng cho các kỳ thi.

4. Bạn sẽ làm gì trong buổi ôn tập?

- Vẽ sơ đồ hay bản đồ trí tuệ tóm tắt bài học
- Ghi lại ngắn gọn những ý chính trong bài
- Để việc ôn tập hiệu quả: Sử dụng từ ngữ của riêng bạn.
- Nên so sánh, tương phản và tìm mối quan hệ giữa những thông tin vừa học và với những gì bạn đã biết.
- Đọc to bản tóm tắt các ý chính trong bài học một vài lần.
- Một trong những quy tắc quan trọng nhất của trí nhớ là việc bộ não sẽ ghi nhớ dễ dàng hơn những gì được nhận thức bằng nhiều giác quan khác nhau.

5. Sắp xếp kế hoạch học các môn thuộc lòng như thế nào?

Chỉ có một cách hiệu quả nhất đó là: lặp lại nhiều lần nhưng trải đều trong một khoảng thời gian dài.

6. Học thêm lần nữa(Overlearn)

Hiệu ứng Overlearn xảy ra khi một người đã học thuộc bài học và đã có thể trình bày không thiếu sót, mặc dù vậy người ấy vẫn quyết định lặp lại bài học thêm một vài lần nữa. Kết quả là khả năng nhớ kéo dài gấp nhiều lần.

→ Khi đã thuộc bài nắm vững kiến thức hãy vẫn tiếp tục lặp lại ôn tập thêm một hai lần nữa.

7. Hiện tượng nhiễu

Nhiều là hiện tượng cạnh tranh giành chỗ trống trong bộ nhớ.

Sự cạnh tranh có thể diễn ra giữa: thông tin mới và thông tin cũ là nguyên nhân khiến ta quên, kiến thức của những môn học tương tự sẽ nhiễu với nhau.

→ Giải pháp:

- Tìm hiểu, phân tích, so sánh, sắp xếp phân loại, tổ chức lại kiến thức mới. Tìm ra mối liên hệ giữa thông tin mới và thông tin có sẵn giúp bạn tránh hiện tượng nhiễu.
- Học xen kẽ những môn tự nhiên và môn xã hội. Giúp tránh hiện tượng nhàm chán và mất tập trung khi bạn dồn nén một khối lượng lớn kiến thức về cùng một chủ đề trong một thời gian dài làm cho bộ não mệt mỏi và gặp khó khăn trong việc sắp xếp, tổ chức, củng cố và liên kết thông tin.
- Khoảng nghỉ ngơi giữa các buổi học phải đủ lâu tối thiểu là 1 giờ.

8. Sử dụng những tấm card nhỏ để ghi chép

Mặt trước ghi những câu hỏi ôn tập, mặt sau ghi những gợi ý trả lời. Và luôn mang theo những tấm card này sử dụng chúng mỗi khi có thời gian rảnh. Xáo trộn những tấm card này, chọn một tấm bất kỳ kiểm tra câu trả lời của bạn.

9. Sử dụng các tấm dán Stickers

Chép những ý quan trọng cần nhớ và dán chúng ở những nơi bạn thường lui tới.

10. Hoạch định và thực hiện chương trình ôn tập

- Lên kế hoạch cụ thể trước khi bước vào ôn tập.
- Mỗi môn cần xác định rõ bạn cần phải ôn bao nhiêu chương, mục nào quan trọng giải quyết trước.
- Bắt đầu buổi học bằng việc xem lại những nội dung mà bạn đã ôn tập trong buổi học trước.
- Khảo sát sơ lược nội dung mà bạn sẽ giải quyết trong ngày hôm nay.
- Tìm hiểu mối quan hệ giữa những nội dung này
- Hãy khởi đầu bằng việc vẽ sơ đồ, làm bản đồ trí tuệ hay viết ra giấy tóm tắt những gì bạn biết về chủ đề này.
- So sánh chúng với bài giảng hay sách giáo khoa.

- Triển khai những ý mà bạn nhớ chính xác, điều chỉnh bổ sung những ý bạn còn thiếu.
- Lập lại cho đến khi bạn nhớ đầy đủ
- Cuối cùng lập lại những ý này thêm một vài lần nữa để củng cố chúng trong bộ nhớ dài hạn của bạn.

Ghi điểm mười cho bài thi

1. Trước khi thi

Tôi nên làm gì vào đêm trước khi thi?

Bạn nên ngủ từ 8 đến 9 tiếng.

Nhưng tôi chưa học bài xong tôi phải thức trắng đêm nay thôi?

Đợi nước đến chân mới nhảy không phải là điều hay. Nhưng đừng quá lo lắng, các khoa học gia đã khám phá ra rằng: Chỉ cần ngủ 90 phút trước khi thi cũng có tác dụng gần giống như ngủ đủ giấc vào buổi tối trước đó. Nhưng chỉ e rằng lúc đó bạn khó lòng ngủ được.

Có cần uống café để thêm tỉnh táo hay không?

Không nên, café làm bạn quá hưng phấn → lan man, khó tập trung.

Làm thế nào tôi đạt được trạng thái tối ưu tốt cho thi cử là trạng thái tỉnh táo nhưng thư giãn?

Nhắm mắt lại, hít thở sâu. Thư giãn các cơ bắp, tưởng tượng như có một làn sóng thư giãn chạy khắp cơ thể.

Mở nhạc không lời nho nhỏ

Nếu bạn không học gì cả suốt học kỳ và bạn chỉ còn một hoặc hai đêm để ôn thi?

Bạn không thể có điểm cao nhưng bạn vẫn còn hy vọng.

Lúc này cần biết phân phối sức lực và tập trung vào những môn quan trọng, những môn còn lại chỉ cần đỡ là đủ.

Hãy học có chọn lọc. Tập trung vào những chủ đề quan trọng và thường xuất hiện trong các kỳ thi.

Tập trung vào các ý quan trọng của chủ đề. Viết ra những ý chính đó ra giấy 3 lần.

Chủ đề không quan trọng, đọc lướt nhanh, chú ý đọc các tiêu đề, câu chủ đề của mỗi đoạn văn, đoạn khởi đầu và tóm tắt.

Và nếu khi làm bài thi, dù gặp câu hỏi bạn không biết câu trả lời cũng không bao giờ bỏ giấy trắng. Hãy viết tất cả những gì bạn biết. Quá trình viết kích thích bộ nhớ của bạn và giúp bạn nhớ lại một phần.

Tạo môi trường học tập tương tự như môi trường thi.

Điều kiện môi trường khi bạn học và khi bạn truy xuất thông tin cần phải tương tự nhau.

Để sử dụng hiệu quả nhất lượng kiến thức bạn đã học, môi trường học của bạn nên giống môi trường của phòng thi.

Gợi ý: học bài thi trong lớp học thay vì học ở nhà. Rủ một vài người bạn học chung, mỗi người một bàn giống như lúc thi và tuyệt đối im lặng.

2. Làm bài thi

❖ Phân bố thời gian làm bài thi

- Dành 10 phút đầu đọc câu hỏi. Đừng nhảy vào là trả lời câu hỏi ngay lập tức. Đọc kỹ câu hỏi. Tìm hiểu xem câu hỏi gồm mấy phần? Đòi hỏi gì ở câu trả lời? Sắp xếp thứ tự câu hỏi từ dễ đến khó.
- Tùy vào thời gian làm bài, số câu hỏi và điểm số từng câu phân bố thời gian cho mỗi câu hỏi một cách hợp lý.
- Viết chương trình hành động ra giấy nháp. Ví dụ: câu 1 bắt đầu, kết thúc lúc mấy giờ, câu 2 giờ bắt đầu, kết thúc,...
- Tuân thủ triệt để kế hoạch vừa đề ra. Tránh mất thời gian cho các câu hỏi dễ với những thông tin vặt vãnh không đáng kể mà không có thời gian dành cho những câu hỏi khó.
- Dành 10 phút cuối giờ kiểm tra lại tất cả câu trả lời, sửa lỗi chính tả, các phép toán, các luận điểm,...

❖ Làm câu dễ trước câu khó sau.

Việc giải quyết thành công các câu hỏi đơn giản trước giúp bạn thêm tự tin, nó khởi động và kích thích dòng suy nghĩ giúp bạn sẵn sàng xử lý các câu hỏi khó. Đồng thời thu được một số điểm đáng kể trong một thời gian ngắn.

❖ Chừa thật nhiều chỗ trống sau mỗi câu trả lời

Dành khoảng $\frac{1}{2}$ hay 1 trang giấy trắng để phòng trường hợp bạn cần bổ sung hay chỉnh sửa câu trả lời.

❖ Viết câu trả lời rõ ràng và sạch sẽ. Luyện khả năng viết liên tục trong một thời gian dài.

Nếu không luyện tập viết liên tục trong một thời gian dài, 2 hay 3 giờ vài ngày trước khi thi thì có thể bạn sẽ cảm thấy xuống sức, mỏi tay, đau ngón và có cảm giác chỉ muốn cuộc thi kết thúc nhanh chóng để được nghỉ ngơi.

❖ Bạn không giải được một câu hỏi khó, bạn mất tự tin không thể tập trung để làm các câu còn lại. Làm thế nào để thoát khỏi tình trạng này?

Tạm nghỉ ít phút, nghĩ về một chuyện hoàn toàn không liên quan đến học hành thi cử, sau đó tiếp tục làm bài. Ví dụ: Trưa nay mình ăn gì? Sáng nay mình gặp ai?,...

❖ Nghỉ ngơi, nghỉ ngơi, nghỉ ngơi.

Vài lần nghỉ giải lao ngắn trong một buổi thi. Có thể xin phép đi vệ sinh, thư giãn các cơ bắp, hít thở sâu, uống chút nước.

- Bài tập thư giãn của Jacobson

Dựa trên ý tưởng: Khi các cơ bị căng cứng chúng sẽ thư giãn tốt hơn. Thư giãn về mặt thể chất có thể dẫn đến thư giãn về mặt tinh thần.

- Ngồi thoải mái trên ghế
- Hít thở sâu và đều
- Nhau mày, co các cơ mặt
- Giữ trạng thái căng cứng này trong vòng 2-3 giây

- Sau đó, thư giãn các cơ
- Tiếp đến co cơ bắp tay và căng tay phải
- Giữ nguyên ở trạng thái co này trong 2-3 giây
- Sau đó thư giãn các cơ
- Nắm chặt bàn tay lại
- Giữ ở trạng thái co này trong 2-3 giây
- Sau đó duỗi hoàn toàn
- Thực hiện tương tự với tay trái, vai, ngực, bụng, lưng và hai chân
- Tập theo phương pháp này 1-2 lần mỗi ngày, mỗi lần từ 10-15 phút.

- Các thở hữu hiệu để giúp bạn thư giãn và tỉnh táo
- Ngồi thoải mái trên ghế
- Tập trung vào hơi thở của bạn
- Cảm nhận luồng khí lưu thông trong cơ thể
- Tập trung chú ý vào lồng ngực và bụng
- Hít sâu, cảm nhận lồng ngực và bụng căng phình ra
- Sau khi hít vào, ngưng 2 hoặc 3 giây
- Sau đó, thở ra chậm rãi, cảm nhận lồng ngực và bụng co lại

❖ Thời gian làm bài chỉ còn 2 phút vẫn còn một câu hỏi lý thuyết phải làm. Làm thế nào đây?

- Viết bản liệt kê ngắn gọn các luận điểm, ý chính, các sự kiện liên quan đến câu hỏi.
Nguyên tắc khi liệt kê các ý này:
 - Chỉ viết các từ khóa không đi vào chi tiết
 - Liệt kê các ý theo đúng thứ tự bạn định trình bày trong câu trả lời hoàn chỉnh.
 - Khi không có thời gian trình bày một câu trả lời hoàn chỉnh sau câu trả lời, có thể trình bày quan điểm của mình với người chấm. Ví dụ: “Do thời gian có hạn chế, tôi không thể đưa ra câu trả lời đầy đủ. Trên đây là những điểm chính mà tôi dự định trình bày trong câu trả lời của mình nếu tôi có đủ thời gian. Tôi rất tiếc vì đã không có cơ hội thể hiện hoàn chỉnh những gì tôi biết.” Như vậy thể hiện được sự tự tin, giải thích lí do cho cách trình bày như thế, tìm kiếm sự thông cảm của người chấm.

❖ Trả lời câu hỏi lý thuyết như thế nào?

- Đọc kỹ câu hỏi, chú ý các từ khóa. Xác định rõ yêu cầu của câu hỏi. Bạn cần phải làm gì? Giải thích, mô tả, so sánh, trình bày,...
- Viết tắt cả những ý chính mà bạn biết ra giấy nháp
- Sắp xếp các ý chính theo một trật tự nhất định phù hợp với yêu cầu của câu hỏi. Thêm các ý nhỏ và ví dụ minh họa cho ý chính.
- Câu trả lời nên bắt đầu bằng một đoạn văn ngắn tóm tắt tất cả những gì bạn sẽ làm để trả lời câu hỏi và liệt kê các ý chính.

- Tuân tự trình bày các ý chính, ý phụ, và ví dụ minh họa theo đúng thứ tự mà bạn đã xác lập trước đó.
- Câu trả lời của bạn dài bao nhiêu trang giấy không quan trọng. Nhưng hãy bảo đảm rằng câu trả lời của bạn có bố cục rõ ràng và các ý được trình bày mạch lạc. Trả lời ngắn gọn, súc tích. Hãy tiết kiệm thời gian cho chính bạn và người chấm nữa.

❖ Trả lời câu hỏi trắc nghiệm như thế nào?

- Đọc kỹ và hiểu rõ yêu cầu của câu hỏi.
- Gạch dưới những từ khóa
- Nếu có hai câu trả lời rất giống nhau, không chọn câu nào trong hai câu ấy cả
- Nếu có hai câu trả lời hoàn toàn trái ngược nhau, một trong hai câu ấy thường là câu trả lời đúng
- Câu trả lời thường là sai nếu chứa một trong các từ sau: Tất cả, luôn, không bao giờ
- Câu trả lời thường là đúng nếu chứa một trong các từ sau: Một số, đôi khi, thỉnh thoảng
- Câu trả lời dài, phức tạp nhất thường là câu trả lời đúng
- Xác định những câu bạn biết rõ là sai, loại bỏ chúng trước.
- Làm những câu bạn biết rõ câu trả lời trước làm những câu khó sau.
- Khi kiểm tra lại bài làm vào cuối giờ trừ khi bạn chắc chắn câu trả lời đầu tiên là sai, bạn không nên đổi câu trả lời.